ROK I. № 2.

INFORMATOR SPORTOWY

MIESIĘCZNIK ZWIĄZKU STRZELECKIEGO — PODOKRĘGU KIELECKIEGO

MARZEC 1939 R.

„Wychowanie fizyczne i sport, to nie tylko kwestia zdrowia, tężyzny fizycznej, dzielności osobistej lub sprawności — to przede wszystkim zaprawa i podkład cech charakteru, które kształtować powinny psychikę obywatela. Zadania, które stoją przed naszym Narodem i Państwem, wskazują dobitnie, że obywatel nowej, mocarstwowej Polski, posiadać musi wszelkie cechy charakteru obywatela - żołnierza: aktywne, przebojowe ustosunkowanie się do zagadnień życia, karność, wytrwałość i wysokie poczucie honoru — przygotowanie fizyczne i psychiczne, zarówno do wyścigu pracy, jak do walki. Stąd wychowanie twardego, spartańskiego typu żołnierza - obywatela, musi być nakazem i programem pracy dla wszystkich organizacyj, zwłaszcza mających wpływ na młodzież. „Organizacje przysposobienia wojskowego i sportowe mają tu doniosłe zadania, poważne obowiązki. Jakkolwiek zrobiły już dużo — powinny pracę swoją wydatnie nasilić, rozszerzyć, pogłębić — prowadzić ją planowo, stale, uparcie".

Gen. Sawicki Kazimierz Dyrektor P. U. W. F.

Suchedniów „bazą" sportu wiejskiego

Zagadnienie usportowienia wsi, znajdujące się na warsztacie prac programowych Rady Naukowej W. F., winno już niezwłocznie wkroczyć na realne tory i uzewnętrznić się w praktyce życia codziennego.

W organizacji sportu wiejskiego muszą brać udział dwa czynniki: państwowy i społeczny. Pierwszy stanowić powinien fachowość, ma dać inicjatywę i stworzyć doborowy aparat wyszkoleniowy (wykwalifikowani instruktorzy w. f.). Drugi ma współdziałać z pierwszym przez rozbudowę urządzeń sportowych, utworzenie zespołów ćwiczących, organizowanie pokazów, zawodów, świąt i igrzysk sportowych ludowych.

„Okres czasu, jaki w dzisiejszych warunkach możemy wyzyskać dla sportu na wsi — mówi gen. dr. Ruppert — to miesiące ciepłe od wczesnej wiosny do późnej jesieni, z wyjątkiem sianokosów i żniw, kiedy to ludność jest przemęczona, a wszystkie godziny wypełnione są po brzegi pracą. Zima, która ze względu na wolniejszy czas od zajęć gospodarskich nadawałaby się najbardziej do wyzyskania, dziś jest niedostępna dla W. F. ze względu na brak odpowiednich pomieszczeń. Nie można tej sprawy pozostawić odłogiem, jeśli się chce rozwinąć wych. fiz. na wsi. Trzeba stopniowo zacząć budować tanie szopy drewniane, gdzie młodzież mogłaby przez całą zimę grać w siatkówkę, w kolbiki, w kręgle. Realizacja budowy szop nie przedstawiałaby się może tak beznadziejnie. Młodzież musiałaby dać pracę, rząd i samorząd—materiały".

„Jeśli popatrzymy uważnie na mężczyzn i kobiety wiejskie w wieku około 30 lat—mówi wizyt. Krawczyk—a więc w okresie najwyższego rozkwitu, to z przerażeniem stwierdzimy straszliwe zaniedbanie fizyczne. Przytłoczeni wielką ilością pracy fizycznej i przeróżnych kłopotów, zarówno młody gospodarz jak i gospodyni zupełnie zaniedbują swą sprawność cielesną i stają się zgarbieni, mało ruchliwi, powolni i ociężali.

Przecież minima P. O. S., które wcale nie są wygórowane, spełnia tylko minimalny odsetek ubiegających się o tę odznakę wieśniaków. Na marginesie zauważę, że ta właśnie niedbałość o swoją własną sprawność cielesną niejednokrotnie uniemożliwia jakiekolwiek starania szkoły o umożliwienie dziatwie spędzania wolnych chwil na boisku. Jeśli szkoła nawet usiłuje zorganizować na boisku zabawy i gry dla dziatwy wiejskiej, która w czasie godzin szkolnych prawie zupełnie nie ma tych zabaw, to sprzeciwiają się temu stanowczo rodzice, upatrujący w zabawach tylko marnotrawienie drogiego czasu. Praca więc w kierunku podniesienia sprawności cielesnej starszego pokolenia na wsi, będzie pośrednio odbijała się niewątpliwie dodatnio na zrozumieniu przez rodziców prawa i potrzeby dziecka do uprawiania zabaw".

Przytoczywszy tu zdania wybitnych fachowców, musimy nadmienić, że na miejscowym terenie sprawa usportowienia wsi nie leży bynajmniej odłogiem. Już w czerwcu 1937 roku p. wojewoda kielecki dr. Władysław Dziadosz wydał zarządzenie do podległych mu powiatów, aby każdy z nich w przeciągu 2—4 lat wykazać się mógł posiadaniem wzorowego wiejskiego stadionu sportowego wraz ze strzelnicą małokalibrową. Ażeby w przyszłości stadiony te nie świeciły pustkami Woj. Kom. W.F. i P.W. przystąpił już do organizacji w. f. i sportu na terenie wsi. Pierwsze prace doświadczalne w tym względzie przeprowadzane są w Suchedniowie, który dzięki właściwościom terenowym nadaje się do zorganizowania tam sportów na szeroką skalę. Możliwość tego jest tem prawdopodobniejsza, że miejscowe władze gminne wraz z Powiat. Komendą W. F. i P. W. idą wyraźnie na rękę głównemu propagatorowi sportu, jakim okazał się Związek Strzelecki i jego bezpośredni reklamator S. K. S. „Orlicz" w Suchedniowie.

Z dorobku inwestycyjnego Związek Strzelecki poszczycić się może własnym Domem z pokaźną jak na miejscowe stosunki salą teatralną, wiejskim stadionem sportowym z boiskami do piłki nożnej i gier sportowych (siatkówka, koszykówka, szczypiorniak), oraz 50 m. strzelnicą małokalibrową.

Nie ustając w projektach i pracy, gospodarze, którym nie brak inicjatywy, już obecnie starają się o niezbędne fundusze pozwalające przystąpić w okresie wiosennym do budowy bieżni okolnej 400 m., skoczni, rzutni, a przede wszystkim trybuny z miejscami siedzącymi.

Ponieważ całość urządzeń sportowych zgrupowana jest na jednym miejscu w dodatku oparkanionym, przeto po pewnym uzupełnieniu boiska i uprzystępnieniu szerszym masom uprawiania lekkiejatletyki, która jest przecież „królową sportów", Suchedniów będzie posiadał wzorowy stadion wiejski.

Trzeba tu jeszcze dodać, że znajdujące się w pobliżu stawy (rozpowszechnienie sportów wodnych) będą jego uzupełnieniem. Doceniając wysiłki miejscowych działaczy i idąc im jaknajdalej na rękę Woj. Kom. W. F. i P. W. delegował do Suchedniowa Woj. Instr. W. F. celem natychmiastowego zorganizowania zaprawy zimowej. Treningi odbywają się w świetlicy we wszystkie niedziele i święta, jak również i w dnie przedświąteczne po południu.

Jeżeli prace nad w. f. i sportem posuwać się będą nadal pomyślnie i zyskają sobie uznanie i sympatię miejscowej ludności, to należy przypuszczać, że Suchedniów stanie się z czasem „bazą sportową" dla okolicznych wsi i osad.

Niech ta wzmianka o Suchedniowie nie będzie dla działaczy suchedniowskich powodem do spoczęcia „na laurach" ale zachętą do dalszej wytężonej pracy, a równocześnie przykładem godnym naśladownictwa dla **wielu** gmin województwa kieleckiego.

LEKKAATLETYKA

Warunki techniczne

1. Rozluźnienie mięśniowe i miękkość ruchu.

Prawie wszyscy początkujący wykonują ćwiczenia sztywno, przy nadmiernym napięciu mięśniowym. Ten błąd popełniają głównie mężczyzni po 18 roku życia. Powoduje to zbyteczne napięcie nieodpowiednich grup mięśniowych i niepotrzebny wydatek energii. Tymczasem wg. prawa Schwanna mięśnie najlepiej pracują ze stanu zupełnego rozluźnienia. Należy zatem przypominać ćwiczącym o ciągłym rozluźnianiu mięśni, a zwłaszcza tych, które są zatrudnione w danej pracy.

2. Koordynacja i poprawność wykonania (styl).

Koordynacja jest celową współpracą grup mięśniowych przy pewnej pracy. Będzie ona dobrą wtedy, kiedy będą pracowały tylko te mięśnie, które mogą mieć dodatni wpływ na uzyskanie danego efektu mięśniowego. W ruchach l. a. bierze zawsze udział kilka grup mięśniowych. Np. w rzutach decydującą jest rola pracy barku, mięśni ramienia, ale przy wybitnej współpracy mięśni nóg i tułowia. Koordynacją więc będzie powiązanie tych grup w pewnym rytmie. Doskonalenie koordynacji może odbywać się drogą analityczną i syntetyczną. Nowoczesna metoda nauczania dzieli ruch na elementy prostsze, które po pewnym wyćwiczeniu łączy się kolejno w całość (np. rzut kulą: z miejsca, z przejściem i dopiero z przeskokiem). Ruch poprawny (stylowy) charakteryzują: ekonomia, płynność i zgodność z mechaniką ruchu. Łatwiej jest początkującego nauczyć ruchu poprawnego, niż zaawansowanego oduczyć przyruchów, które są niezgodne z mechaniką ruchu. W tym ostatnim wypadku należy powrócić do metody analitycznej.

3. Zryw (koncentracja).

Ruch l. a. składa się z dwóch faz: wstępnej i właściwej. Faza wstępna wymaga rozluźnienia mięśni i przygotowania najlepszych warunków fazie właściwej t. j. zrywowi (koncentracji), który polega na maxymalnym krótkotrwałym napięciu nerwowo-mięśniowym, w skokach i rzutach, w biegach i marszach przypada na poszczególne kroki. W skokach zryw następuje w momencie odbicia, w rzutach w chwili przyjęcia postawy wyrzutnej w biegach (marszach) w chwili odepchnięcia się nogą zakroczną. Te dwie fazy muszą się odbywać w pewnym rytmie, jako ruch stopniowo przyspieszony.

4. Automatyzacja.

Automatyzacja jest jakby pamięcią nerwowo-mięśniową. Nabycie jej zależy od trudności ćwiczenia i od częstości jego powtarzania. Jest ona okresem przedświadomego wykonywania ćwiczeń, dlatego niezbędna jest przy jej przyswajaniu obecność instruktora przynajmniej okresowa. Przy automatyzacji najwięcej czasu zabierają rzuty, potem skoki, wreszcie biegi (zwłaszcza sprinty, a przede wszystkim bieg przez płotki).

Co daje zatem technika?

Z polepszeniem techniki zwiększa się szybkość i wydajność pracy. Niestety zdaniem wielkiego znawcy l. a. Hokego wielka ilość zawodników popełnia tu dużo błędów. Np. wydaje im się zbyt nudne ćwiczenie tygodniami na jednym płotku, lub wahadła w skoku o tyczce i rozpoczynają zbyt wcześnie zaprawę na wynik. Tymczasem czyste techniczne ćwiczenie daje 3/4 wyniku, a zbyt wczesna zaprawa na wynik, pozostaje właściwie bez wyniku.

Cel ćwiczeń przygotowawczych, czyli t. zw. rozgrzewki

Rozgrzewka podnosi sprawność i wynik o 10—20%. Polega nietylko na rozgrzaniu mięśniowym, które daje dobre samopoczucie, ale także na wprowadzeniu organizmu w stan równowagi funkcjonalnej. U miotaczy, skoczków i sprinterów, rozgrzanie powoduje szybsze przewodzenie podniet, lepszą pobudliwość, sprawniejsza koordynacja i silniejszy zryw — rezultatem tego jest lepszy wynik.

Średnio i długodystansowcom daje możność przyspieszenia i złagodzenia przejścia przez t. zw. „punkt martwy", po którym następuje „drugi oddech", czyli stan równowagi funkcjonalnej. Ogólnie jednak trzeba pamiętać, że dochodzimy do tego przez ćwiczenie przede wszystkim tych partii mięśniowych, które w danej konkurencji nie będą zatrudnione, a potem dopiero partie właściwe. Biegacz więc zacznie od mięśni ramion, barków, potem tułowia, no i wreszcie zakończy lekkim biegiem. Miotacz czy skoczek zacznie znowu od biegu, a skończy na ćwiczeniach gimnastycznych specjalnie stosowanych w danej konkurencji. W rozgrzewce nie wolno doprowadzać ustroju do stanu większego zmęczenia.

PIŁKA NOŻNA

O zaprawie piłkarskiej

Piłka nożna jest sportem czysto męskim, bardzo ciężkim i wymagającym ciągłego pielęgnowania tak formy fizycznej jak i technicznej.

Jeżeli przypatrzymy się sezonowi piłkarskiemu to właściwie w ciągu roku trwa on 9 miesięcy.

Miesiącami, w których następuje przerwa w rozgrywkach są: grudzień, styczeń i luty. Pozostałe miesiące w zależności są wypełnione meczami mistrzowskimi względnie towarzyskimi.

Zachodzi zatem pytanie, co właściwie powinno się robić w okresie przerwy, czyli w t. zw. „sezonie martwym".

W pierwszym rzędzie po zakończeniu rozgrywek powinno się zgłosić w poradni sportowej, względnie u lekarza klubowego, w celu szczegółowego zbadania. Oględziny lekarskie wykażą wszelkie uszkodzenia, lub niedomagania cielesne spowodowane „mlócką mistrzowską".

Trzy miesiące przerwy w zupełności wystarczą do „wylizania" się ze wszystkich kontuzji, byleby tylko „poszkodowani" bezwzględnie słuchali zaleceń lekarza klubu, względnie kierownika poradni sportowej. Miesiąc grudzień jest właśnie dla piłkarza okresem zupełnego odpoczynku lub nawet rekonwalescencji.

Okres świąt należy „przetrzymać" według zasad hygieny, która winna być podstawą w postępowaniu każdego szanującego się sportowca.

Wszelkie orgie pijackie w tym okresie, ubliżające godności obywatela-Polaka, tak niestety rozpowszechnione w naszym sporcie społecznym, są niedopuszczalne, rujnują one bowiem największy posiadany skarb — fizyczne i moralne zdrowie człowieka.

Z mijającymi świętami należy pomyśleć o zaprawie gimnastycznej ogólnej, zacząć się ona powinna od 10 względnie najpóźniej 15 stycznia. W zaprawie tej należy pamiętać o ćwiczeniach, dających wszechstronny rozwój ustroju ludzkiego, ze specjalnym uwzględnieniem mięśni brzucha, które przy piłce nożnej odgrywają wielką rolę.

Od pierwszego lutego w zależności od warunków klimatycznych powinno się w zasadzie rozpocząć treningi na boisku, ale bynajmniej nie od strzelania na jedną bramkę i nie do chwili aż „dobity" ostrymi i silnymi strzałami bramkarz odmówi posłuszeństwa.

Wprost przeciwnie o grze i „kopaniu" w ścisłym tego słowa znaczeniu należy raczej zapomnieć, a zwrócić głównie uwagę na kondycję fizyczną. Osiąga się ją przez marsze, marszobiegi i biegi na przełaj. Trzeba tu jednak zaznaczyć, że we wszystkich tych ćwiczeniach musi być stosowana zasada stopniowania. Początkowo wysiłki muszą być minimalne i dopiero z czasem można je stopniowo powiększyć.

Samej gry w tym miesiącu nie należy dawać wiele, jak np. raz 20 minut, i to dopiero w drugiej połowie lutego.

Od pierwszego marca należy już rozpocząć trening bardziej intensywny, nie zapominając o marszobiegach, a przede wszystkim krótkich zrywach, które są wskazane dla szybkości startu do piłki.

W okresie zaprawy zimowej przeprowadzonej na boisku wskazanym jest, aby po każdym treningu zawodnicy mogli napić się gorącej herbaty, która zapobiega wszelkim katarom i zaziębieniom.

Poza tym w miarę możności trzeba stosować tusz gorący i zimny na zmianę.

Zaprawa tygodniowa wyglądać powinna następująco:

10 wzgl. 15 styczeń — 1 luty

poniedz. — zaprawa gimnast. ogólna na sali,
wtorek — przerwa,
środa — zaprawa gimnast. ogólna na sali,
czwartek — przerwa,
piątek — zaprawa gimnast. ogólna na sali,
sobota — łaźnia parowa.

1 luty — 15 luty

wtorek — zaprawa kondycyjna i techniczna na sali,
środa — przerwa,
czwartek — zaprawa kondycyjna i techniczna na sali,
piątek i sobota — przerwa,
niedziela — marsze, marszobiegi, biegi na przełaj, około 2—3 km.,
poniedz. — łaźnia parowa.

15 luty — 1 marca

wtorek — trening kondycyjny i techniczny na boisku — marsze i biegi na przełaj, około 5 — 7 km.),
środa — przerwa,
czwartek — trening kondycyjny i techniczny na boisku — marsze i biegi na przełaj, około 5 — 7 km.,
piątek i sobota — przerwa,
niedziela — mecze towarzyskie 2 razy 20 min.
poniedz. — łaźnia parowa.

1 marca — 20 marca
(po 20-tym nast. sezon właściwy)

wtorek — trening kondycyjny i techniczny na boisku,
środa — przerwa,
czwartek — trening kondycyjny i marszobieg do 10 km.,
piątek — masaż,
sobota — przerwa,
niedziela — mecze towarzyskie 2 razy 30 min.,
poniedz. — łaźnia parowa.

Przypatrzmy się teraz naszym stosunkom sportowym piłkarskim. Większość naszych piłkarzy rozpoczyna sezon po „gruntownym" trzymiesięcznym odpoczynku, wyjściem na boisko i „bombardowaniem" jednej bramki — t. j. początek „działalności sportowej" klubów piłkarskich w sezonie wiosennym. Jest to bezwzględnie wina kierownictw klubów, które przeważnie twierdzą, że „jakoś tam będzie"—przecież chłopcy są młodzi i zdrowi, więc mogą bez zaprawy zimowej rozpocząć forsowny trening i tym sposobem dojść „na czas" do formy.

Istotnie czasami sprawdza się to „proroctwo" i drużyna z początkiem sezonu zupełnie nieźle wypada w rozgrywkach. Ale trwa to bardzo krótko, poczym następuje kompletny spadek formy u wszystkich graczy. I mimo, że w zasadzie nikt nie doznał poważnych kontuzyj, to jednak większość zawodników uskarża się ciągle na bóle w mięśniach, ścięgnach, stawach, kościach, a nawet narządach wewnętrznych jak np. kłócie w sercu i t. p.

Powodem wszystkich tych „zaburzeń" jest zbyt ostry trening i chęć szybkiego dojścia do formy, która niestety w podobnych wypadkach jest niestała i szybko przemijająca.

Tylko trwałe, stopniowe, systematyczne osiąganie „formy" jest gwarancją długiego jej utrzymania.

W przeciwnym razie następuje po pierwszych „sukcesach" „krach fizyczno-psychiczny", wynikający ze złego samopoczucia się, który powoduje w praktyce załamanie wartości moralnych graczy, wynikiem czego są niesnaski, kłótnie, nieporozumienia przyczyniające się tylko do duchowego rozbicia całości drużyny — co jest w konsekwencji gwarantem dalszych niepowodzeń.

Dlatego kierowcy klubów piłkarskich, jak również i sami zawodnicy powinni wreszcie zrozumieć, że we własnym ich interesie leży racjonalne przygotowanie się do sezonu właściwego—unikną wtedy bowiem nieszczęśliwych „kontuzyj" a rozgrywki mistrzowskie będą dla nich prawdziwą przyjemnością.

Zaprawę piłkarską zimową powinni przechodzić **wszyscy piłkarze** nawet i ci, którym albo zanadto przewróciło już się w głowie, albo też którzy mają za mało w głowie.

Mechanika ruchu

Funkcje ruchowe i środki pomocnicze w nauczaniu

Każdy dowolny ruch, poprzedzają wyobrażenia czuciowo-ruchowe, które wywołują pobudkę z centrum świadomości do nadrzędnych i podrzędnych centrów ruchowych, które znowu wysyłają podniety do odpowiednich grup mięśniowych. Ta działalność nerwowa odbywa się zupełnie nieświadomie, bowiem nie mamy wpływu na to, które mięśnie w jaki sposób kurczą się, a które rozkurczają.

Przebieg tego ruchu kontrolują wrażenia czucia głębokiego pochodzące ze stawów, mięśni, torebek, więzadeł, płynące stale do mózgu i regulującei mpulsy nerwowe. W kontroli powyższej biorą również udział wrażenia wzrokowe, słuchowe oraz zmysł równowagi. Jeżeli wszystkie wymienione czynniki działają należycie wówczas ruch jest zgodny z naszą intencją. Z tego jednak wyraźnie wynika, że rządzimy pewnymi kompleksami czynnościowymi, a nie poszczególnymi mięśniami. Te kompleksy czynnościowe stanowią pewną funkcję ruchową (skok, bieg, rzut). Jeżeli teraz te ruchy powtarzamy stale w jednakowy sposób, to po pewnym czasie ulegają one mniejszej lub większej automatyzacji stając się z ruchów świadomych ruchami na pół lub nieświadomymi, rządzonymi przez centra podrzędne.

Zautomatyzowanie ruchów zależne jest od trudności danego ruchu oraz częstości jego powtarzania. Najszybszej automatyzacji ulegają ruchy wykonane w pewnym stałym rytmie. Jeżeli ruch wadliwie zautomatyzowany chcemy poprawić, to musimy zaczynać wszystko od początku od interwencji wyższych centrów świadomości. W sportach wszystkie ruchy wykonywane stanowią pewną całość, są pewnymi funcjami, gdzie ciało uczestniczy w ich przebiegu, a o udaniu się zamierzonego kompleksu (ruchu) roztrzyga płynne, pozbawione przeszkód przechodzenie jednego ruchu w drugi. Do tej płynności dochodzi się przez stosowanie prostszych elementów przygotowawczych.

W grupach ćwiczących spotyka się osobników o różnym stopniu zdolności ruchowych. Zdarzają się ćwiczący (według Demeniego „osobnicy elity"), którzy posiadają zdolność właściwego przeżywania ruchów w sposób najbardziej odpowiadający celowi. Rozwiązują to na drodze przeważnie nieświadomiej, umiejąc zawsze znaleść najwłaściwsze najbardziej naturalne i najekonomiczniejsze wyjście przy wykonywaniu ruchu. Mając tak wybitne uzdolnienia ruchowe, są oni twórcami nowych rodzajów techniki zwanej potem stylami. Ci stylowcy przez demonstrowanie wpływają zawsze na innych w sposób bardzo wyraźny. Stąd pewność dla nauczającego, że demonstracja jest wspaniałym sposobem przelewania własnych umiejętności na innych.

Prócz wymienionej w ostatnich czasach zaczyna nabierać **coraz więszej**, metoda naturalna wskazywania celów dla ruchu. Stosuje się ją do nauczania dzieci i młodzieży, przez co zyskują oni nowe przeżycia i daświadczenia ruchowe oraz wzbogacają zasób koordynacji. Ze starszą młodzieżą i dorosłymi musimy postępować drogą nauczania rozumowego.

Funkcja ruchowa jest całością zamkniętą w sobie, dlatego przy nauczaniu nie można wydzielać z niej ruchów składowych i odrębnie je ćwiczyć. Można to najlepiej uzyskać przez zwracanie specjalnej uwagi na pewne oznaczone części ruchu w przebiegu całej funkcji — przeciwnie zmienia się istotą całości. W całości ruchów należy zwracać baczną uwagę na pozycję wyjściową i równowagę warunkowaną środkiem ciężkości ciała. Błąd w pozycji wyjściowej, powoduje błąd w zapoczątkowaniu i przebiegu ruchu. Siły równowagi i przeciwrównowagi mają swoje zaczepienia w środku ciężkości ciała. Równowaga w ciele opiera się na odruchach warunkowych, które działają automatycznie. Jeżeli rzut środka ciężkości przesunie się poza powierzchnię podparcia, wówczas utraconą równowagę odzyskujemy przez odpowiedni ruch ciała. Ten środek ciężkości może przesuwać się w różnych kierunkach, a ruchy utrzymujące równowagę ciała stanowią b. ważne zagadnienie przy nauczaniu techniki.

Najlepiej uwidacznia się to w nowoczesnych filmach sportowych z których najwięcej możemy się nauczyć. Dają nam one dokładny obraz przebiegu ruchowego, którego dokładna analiza i zrozumienie pozwoli nam na wyciągnięcie odpowiednich wniosków, ważnych dla metodyki nauczania i poprawiania błędów. Ćwiczenia należy prowadzić w miarę możności jednostkowo, każdy bowiem człowiek stanowi (reprezentuje) odrębny świat psychiczno-fizyczny.

Higiena pracy mięśniowej

Zawiłe przemiany chemiczne, odbywające się w mięśniu pracującym, są jeszcze niestety dalekie od tego, by być dokładnie zbadane we wszystkich szczegółach. Tyle wszakże wiemy napewno, że głównym źródłem energii mięśnia jest węglowodan zwany glikogenem.

To nam tłumaczy zarazem fakt, że praca mięśniowa odbywa się z najmniejszą stratą energii i najmniejszym zmęczeniem, gdy pracującym mięśniom dostarczymy nadmiaru węglowodanu. Wiemy też, że do odnowy również niezbędny jest dopływ tlenu.

Ogólna ilość energii, jaką człowiek wydaje nazewnątrz w ciągu minuty, wzmaga się podczas nasilonej pracy wielokrotnie. Większość tej energii występuje w postaci ciepła. Część jej zamieniająca się na pracę mechaniczną wynosi 1/5 do 1/3 całości, dorównywując najlepszym motorom spalinowym.

Rozróżniamy pracę mięśniową dynamiczną i statyczną. O pracy dynamicznej mówimy wtedy, gdy jakaś grupa mięśni kurczy się, a jako skutek tego skurczu występuje przesunięcie pewnego odcinka ciała wbrew sile zewnętrzej. Rytmiczne następstwo po sobie skurczów i rozkurczów dające mięśniom możność odnowy w czasie pracy (np. przy chodzie, bieganiu, pływaniu, wiosłowaniu i t. p.) jest zatem bardzo korzystne dla mięśni.

Nie da się to powiedzieć o pracy statycznej, gdzie mięsień nie wywołuje ruchu, lecz utrzymuje w równowadze (znów wbrew sile zewnątrz) jakiś odcinek ciała. Wówczas bowiem chodzi o skurcz długotrwały, podczas którego wciąż potęguje się zmęczenie, a odnowa bywa niemożliwe. To też staramy się w doborze ćwiczeń ten rodzaj pracy ograniczyć do ilości koniecznej ze względu na wskazania wychowawcze (nprz. wyrobienie i utrzymanie dobrej postawy).

Najściślej i najbadziej bezpośrednio musi współdziałać z pracującymi mięśniami układ nerwowy. Tam bowiem (w mózgu i rdzeniu kręgowym) powstają impulsy, które przez włókna nerwowe przenoszą się do mięśni i pobudzają je do skurczów. Najdonioślejsza jest rola układu nerwowego we wzajemnym uzgodnieniu pracy poszczególnych mięśni — tak co do siły skurczów, jak ich trwania, jak wreszcie wzajemnego następstwa po sobie. To uzgodnienie czyli k o o r d y n a c j a ruchów, zapewnia celowy przebieg pracy mięśniowej z zaoszczędzeniem wszelkiego zbędnego wysiłku.

Z innych organów najważniejsza jest współpraca oddechu i krążenia. Rzecz bowiem jasna, że mięsień pracujący potrzebuje do swej odnowy dopływu tlenu i substancji odżywczych, co mu może dać tylko wzmożenie obu wymienionych funkcji. Odbywa się to drogą samoregulacji, dzięki której w przebiegu pracy mięśniowej i w jakiś czas po niej mamy do czynienia z przyspieszonym i pogłębionym oddechem, z częstszymi i silniejszymi skurczami serca, z rozszerzeniem tętnic i naczyń włosowatych mięśni czynnych, ze zwiększonym ciśnieniem krwi.

Z m ę c z e n i e m nazywamy obniżenie wydajności narządu, spowodowane pracą, a ustępujące po wypoczynku.

W normalnych warunkach zmęczenie odgrywa rolę klapy bezpieczeństwa, chroniącej nas od **przemęczenia**.

Jeżeli zmęczenie daje chwilową zupełną niezdolność do pracy zwiemy je **wyczerpaniem**.

Ponieważ siłą woli potrafimy zwykle zapanować nad zmęczeniem, powstaje możliwość wywołania w czynnych organach zmian chorobowych, zwanych p r z e m ę c z e n i e m.

Nasilone ćwiczenia sportowe mogą prowadzić do przemęczenia nerwowego. Znają je sportowcy pod nazwą przetrenowanie. Osobnik trenujący traci wówczas humor, apetyt, okazuje spadek wagi ciała, niezwykłą drażliwość oraz bezsenność.

Za pomocą racjonalnych ćwiczeń ciała oraz higienicznego trybu życia, możemy sprawność mięśni i innych współdziałających z nimi organów bardzo znacznie spotęgować.

Takie przygotowanie zwiemy z a p r a w ą czyli treningiem. Rozróżniamy dwojaki rodzaj zaprawy. Jeden stosowany przez sportowców zawodników, przygotowujący danego zawodnika do osiągnięcia jaknajlepszego wyniku w danej dziedzinie sportu — jest to zaprawa jednostronna. Drugi rodzaj to zaprawa wszechstronna wyrabiająca sprawność ogólną. Ten rodzaj stosuje się masowo w szkołach i organizacjach.

Jakie są korzyści takiej wszechstronnej zaprawy...?

W układzie ruchowym da nam ona przerost mięśni, zwiększoną obszerność ruchów w stawach, kości grubsze i trwardsze.

W układzie nerwowym cały szereg nowych koordynacji ruchów i zdolności łatwiejszego przyswajania nowych elementów. Wzmaga się obszerność ruchów oddechowych, a zmniejsza się ich częstość, potęguje się pojemność życiowa płuc.

Przerost serca sprawia, że jego mięsień kurczy się silniej, a rzadziej i pracuje oszczędniej. Trawienie, wydzielanie, chłonienie i przemiana materii odbywa się sprawniej. Ten rodzaj zaprawy wydaje nam się bardziej celowy. *J. Ł.*

KRONIKA

Akademickie Zimowe Igrzyska Świata, rozegrane w Lilienhamer przyniosły Polskim narciarzom akademikom poważne sukcesy. W kombinacji norweskiej (bieg 18 klm. i skoki) Vnuk zajął pierwsze miejsce, zdobywając tytuł akademickiego mistrza świata, wicemistrzem został polak Orlewicz.

W hokeju Polacy zajęli trzecie miejsce za Węgrami i Czechosłowacją.

Narsz narciarski Zułów-Wilno przyniósł zwycięstwo regionalnemu zespołowi K. P. W. Święciany w czasie 8:30, 10. Drugie miejsce zajął A Z S Wilno z czasem 8:43,40, trzecie Szkoła Podchorążych Piechoty 8:55.15, czwarte Pułk Piechoty Legionów 9:14,53.

Mecz hokejowy Ameryka-Polska w Katowicach zakończył się zwycięstwem drużyny amerykańskiej w stosunku 1:0 (0:0, 0:0, 0:1)

Inż. Janusz Kalbarczyk zajął 8 miejsce na mistrzostwach łyżwiarskich świata w jeździe szybkiej panów, a Zofia Nekringowa była piąta wśród pań.

Mistrzami Warszawy w boksie zostali: waga musza Rotholc, kogucia Sobkowiak, piórkowa Czortek, lekka Kowalski, półśrednia Kolczyński, średnia Milewski, półciężka Doroba, ciężka Archacki.

Mistrzostwa Polski w koszykówce żeńskiej przyniosły następujące wyniki:
1) I. K. P. Łódź 4 punkty, stosunek koszów 116:68
2) A.Z.S. Warszawa 4 punkty stosunek kosz. 75:71
3) Polonia Warszawa 2 punkty stos. kosz. 85:78
4) A.Z.S. Lwów 1 punkt stosunek kosz. 83,124.

Mecz bokserski Warszawa-Wiedeń zakończył się zdecydowanym zwycięstwem Polaków w stosunku 13:3 przyczem Kolczyński i Milewski wygrali swe walki przez k. o. już w pierwszej rundzie.

Mistrzostwo hokejowe Polski zdobył K.S. Dąb przed Warszawianką, Ogniskiem Wileńskim i Polonią Warszawską.

Polska-Łotwa mecz pingpongowy zakończył się zwycięstwem Polski w stosunku 5:4.

Mistrzostwa bokserskie Lubelskiego O. Z. B. zakończyły się dużym sukcesem **K. S. Granat-Kielce**, którego zawodnicy Hajduk, Kurek i Przybyła zdobyli wicemistrzostwa Okręgu, a Kulczycki II mistrzostwo Okręgu.

Podajemy wyciągi z prasy zagranicznej o zawodach FIS w Zakopanem.

...nigdy dotąd nie spotkałem się z takim wylewem sympatii i tak serdecznem przyjęciem (Le Jour)

...organizacja doprowadzona była do doskonałości (Sport d'Hiver)

...organizacja doskonała gościnność wzruszająca (Petit Dauphinois)

...jeżeli porównać organizację zawodów w Chamonix i Engelbegu — musimy przyznać, że najlepszą była organizacja FIS w Zakopanem (Wiener Mittagangsgabe).

...jeżeli szukacie zimy, przyjemności, zabawy i gościnności, to wszystko znajdziecie w Zakopanem (Travellers Gazette)

...obsługa prasy znakomita, wszyscy mówią po francusku. Zasługa to niezmordowanego min. Bobkowskiego (Paris Soir).

Jak z powyższych cytat wynika FIS spełnił swe zadanie propagandowe znakomicie, malkontentom powiedzieć musimy, że sport to nietylko zdobyte tytuły mistrzowskie i ustanowione rekordy.

Boks Polski nadal triumfuje — rozegrane na dwu frontach w jednym dniu (12.III b. r.) mecze bokserskie przyniosły nam dalsze sukcesy w pięściarstwie.

I tak Polska I pokonała Finlandję 14:2
Polska II „ Łotwę 10:6
a ostatnio Polska I „ Italię 10:6

„Kadra reprezentacyjna" m. Kielc.

W związku z bogatym programem meczów piłkarskich reprezentacji Podokręgu Kieleckiego i m. Kielc z drużynami zamiejscowymi, została wyłoniona przez kapitana sportowego Podokręgu „Kadra reprezentacyjna" m. Kielc, która obecnie odbywa zaprawę ogólną na sali gimnastycznej Domu WF i wkrótce wyruszy na boisko.

Adres Redakcji i Administracji: Kielce, Dom W. F. i P. W. Tel. 11-12. Redaktor odpowiedzialny: Sławomir Zieleniewski. Wydawca: Związek Strzelecki — Podokręg Kielce. Druk. Jan Łęski, Kielce, Sienkiewicza 14. Telefon 16-17.